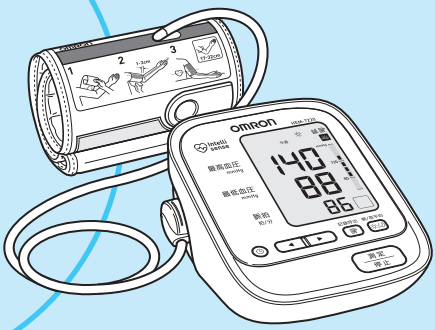
取扱説明書

オムロン自動血圧計
HEM-7220



■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。

■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。

■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare

目　次

この血圧計の使い方 1

ご使用の前に

安全上のご注意 3
次のものが入っていますか？ 7
各部の名前 9
電源を準備する 11
時計を合わせる 13

使い方

腕帯を巻く 15
正しい姿勢を確認する 17
血圧を測定する 19
　手動加圧のしかた 22
測定記録を呼び出す 23
　週平均を呼び出す 25
お手入れと保管 31

困ったときに・保証など

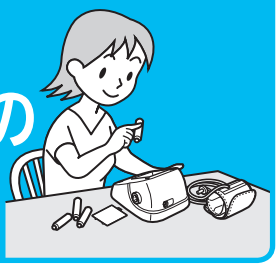
測定 Q＆A 33
（測定値が高い／低いときなど）
血圧豆知識 36
エラー表示が出たときは 39
おかしいな？と思ったら 41
仕様 43
別売品について 44
保証規定／品質保証書 ..... 裏表紙

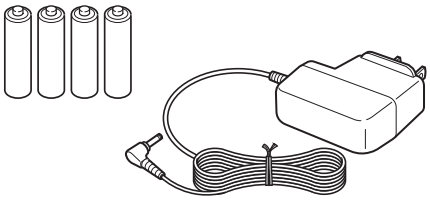
この血圧計の使い方

HEM-7220 は、このような流れで使います。

ご使用の前に

① 電源の準備

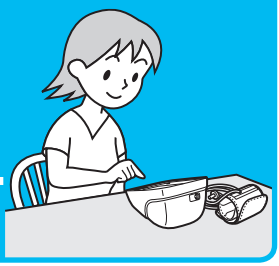


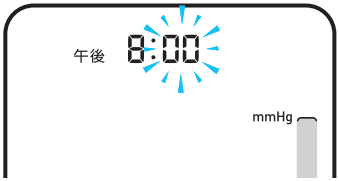


電池でも専用 AC アダプタでも使えます。

（☞ 11 ページ）

② 時計合わせ



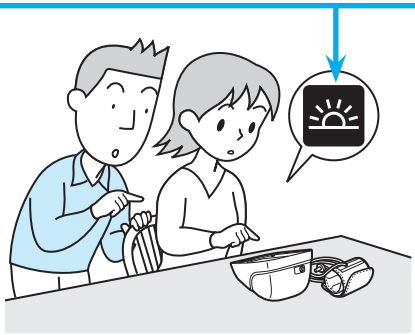


この血圧計は、測定結果を日時とともに自動的に記録します。使用前には必ず日付と時刻を合わせてください。

（☞ 13 ページ）

早朝高血圧確認機能

朝の週平均の値が「高血圧の基準値以上」（最高血圧 135 mmHg 以上、または最低血圧 85 mmHg 以上）のとき、早朝高血圧マークが点灯します。



測定する

毎日同じ時間帯に測定して、血圧管理に役立ててください。※起床後 1 時間以内、就寝前がおすすめ

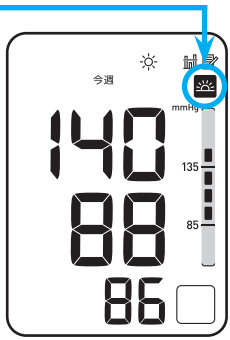
1 腕帯を巻く
（☞ 15 ページ）

2 正しい姿勢の確認
（☞ 17 ページ）

3 血圧の測定
（☞ 19 ページ）

測定記録の呼び出し
（☞ 23 ページ）

週平均の呼び出し
（☞ 25 ページ）



測定結果は自動的に記録

- 測定記録 :90 回分
- 朝の週平均記録 :8 週間分*
- 夜の週平均記録 :8 週間分*

（* 8 週間分＝今週と過去 7 週間分）

安全上のご注意

お使いになる前に
必ずお読みください。

●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告 誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。

⚠注意 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害 * の発生が想定される内容を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

●記号は強制（必ず守ること）を示します。
（左図は“必ず守る”）

⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。
（左図は“禁止”）

⚠警告

ACアダプタの取り扱いについて

傷んだ電源コードや電源プラグは使用しないでください。
• 感電やショート、発火の原因になります。

コンセントや配線器具の定格を超える使い方や、
交流 100V 以外では使用しないでください。
• タコ足配線などにより定格を超えると、火災の原因になります。

⚠警告

ACアダプタの取り扱いについて

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししないでください。
- 感電やけがの原因になります。

⚠注意

一般的なことについて

測定結果の自己判断、治療は危険です。
医師の指導に従ってください。
- 自己判断は、病気の悪化につながることがあります。

重度の血行障害または血液疾患のある方は、医師の指導のもとご使用ください。
- 圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。

手動加圧をするときは、本取扱説明書をご参照の上ご使用ください。
- 必要以上に加圧すると、圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。

乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。
- 事故やトラブルの原因になります。

腕帯の加圧を 300 mmHg 以上にしないでください。
- 腕がうっ血したり、しびれたりします。

血圧測定以外の目的で使用しないでください。
- 事故やトラブルの原因になります。

⚠注意

一般的なことについて

専用の腕帯以外は使用しないでください。
- 正しい測定ができません。

血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。
- 誤動作の原因になります。

本体や腕帯は、分解や改造をしないでください。
- 正しい測定ができなくなります。

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

長期間（3 カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。
また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。
- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。

AC アダプタの取り扱いについて

電源プラグはしっかり根元まで差し込んでください。
- 感電やショート、発火の原因になります。

⚠注意

AC アダプタの取り扱いについて

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。
- 電源コードの断線やショートにより、火災や感電の原因になります。

電源コードの取り扱いは以下の項目に注意してください。
- 傷つけない　・破損させない　・加工しない
- 無理に曲げたり、引っ張らない　・ねじらない
- 使用時は束ねない　・重い物を載せない　・挟み込ませない
- 感電や火災、故障の原因になります。

電源プラグのほこりはふき取ってください。
- ほこりに湿気が加わると、感電やショート、発火の原因になります。

長時間ご使用にならないときは、電源プラグを抜いてください。
- 絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

お手入れの前には、電源プラグを抜いてください。
- 感電やけがの原因になります。

AC アダプタは、専用品以外は使用しないでください。
- 火災、感電の原因になります。

お願い

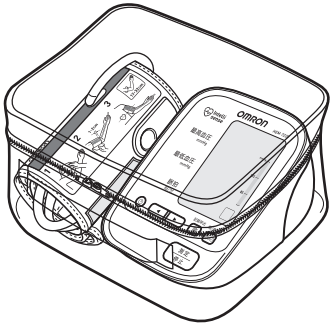
- 腕帯や腕帯エア管を無理に折り曲げないでください。
- 腕帯エア管を外すときは、エア管の先のエアプラグを持って外してください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。
- 腕帯を腕に巻かない状態で加圧をしないでください。

次のものが入っていますか?

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター（電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

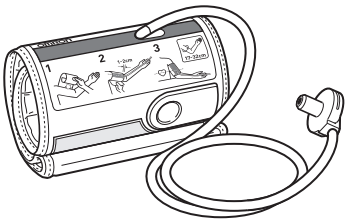
商品は収納ソフトケースの中に入っています。
収納ソフトケースから取り出して確認して
ください。

※携帯時や保管時は収納ソフトケースに入れて
ください。

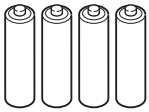


1 本体

2 腕帯（わんたい）

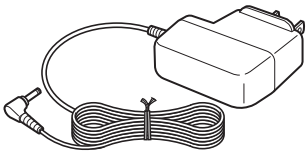


3 お試し用電池
（単 3 形マンガン乾電池 4 個）

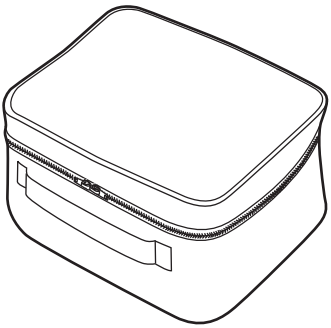


※付属の電池はお試し用です。
測定 300 回以内に寿命が切れることがあります。

4 専用 AC アダプタ



5 収納ソフトケース



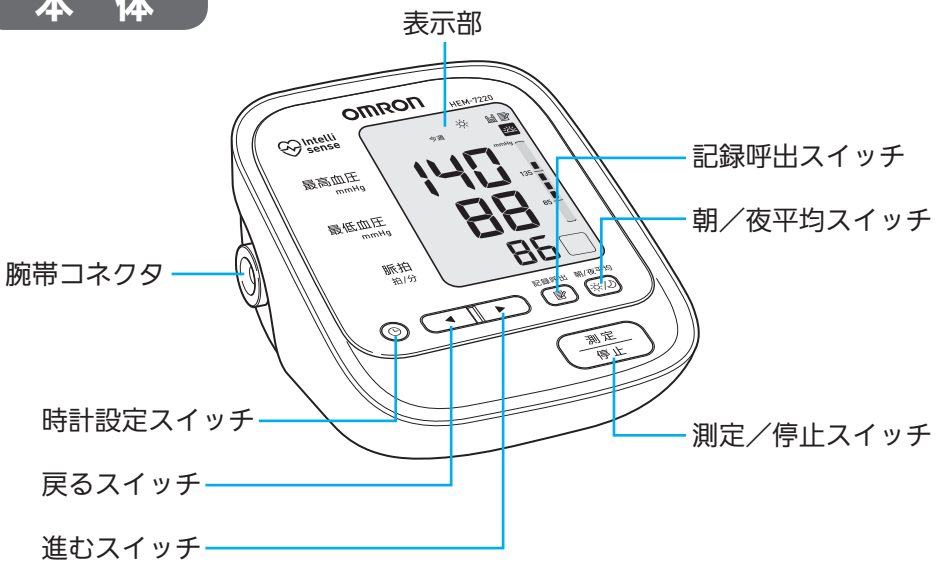
6 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

7 医療機器添付文書

8 クイックガイド

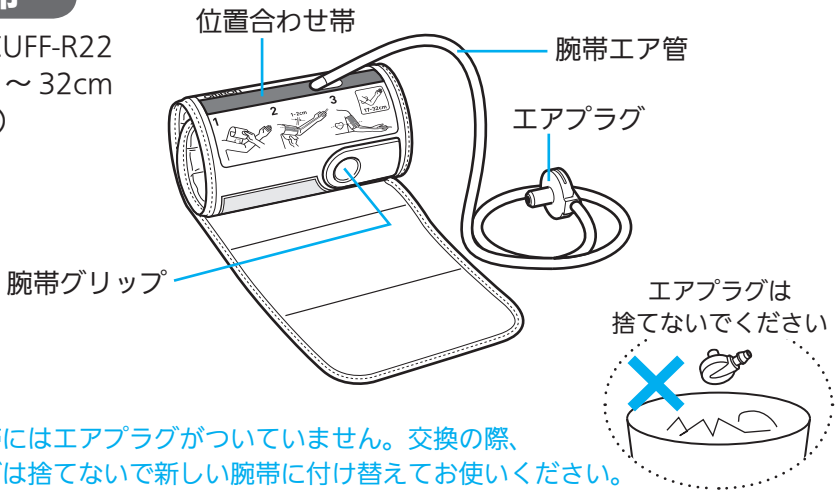
各部の名前

本　体



腕　帯

型式 HEM-CUFF-R22
対象腕周 17 ～ 32cm
（上腕中央部）

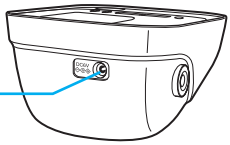


※別売の腕帯にはエアプラグがついていません。交換の際、
エアプラグは捨てないで新しい腕帯に付け替えてお使いください。

※腕帯寿命は 1 日 6 回（朝夜各 3 回）の測定で、1 年程度です（弊社試験条件による）。
血圧を正確に測定するために早めの交換をおすすめします。
空気漏れが生じたら別売品をお買い求めください。（☞ 44 ページ）

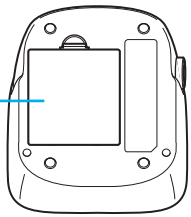
■ 本体背面

専用 AC アダプタ用
コネクタ

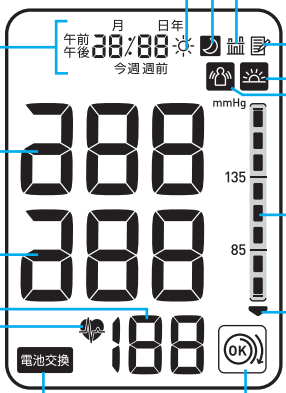


■ 本体裏面

電池カバー



表示部



時刻／日付（過去の週）

最高血圧（圧力値）

最低血圧

脈拍数（記録番号）

脈波マーク
測定中に脈波を検知して点滅

電池交換マーク
電池残量が少なくなり、電池交換が必要になると表示
（☞ 12 ページ）

朝平均マーク
朝の平均値とともに表示
（☞ 25 ページ）

夜平均マーク
夜の平均値とともに表示
（☞ 25 ページ）

平均値マーク
平均値とともに表示
（☞ 23 ページ）

記録マーク
測定記録とともに表示
（☞ 23 ページ）

早朝高血圧マーク
朝の週平均が「高血圧の基準値以上」のときに表示
（☞ 27 ページ）

体動マーク
測定中にからだを動かしたときに表示
（☞ 20 ページ）

血圧値レベル表示
測定値とともに血圧のレベルを表示
（☞ 20 ページ）

排気マーク
測定時の減圧排気中に表示

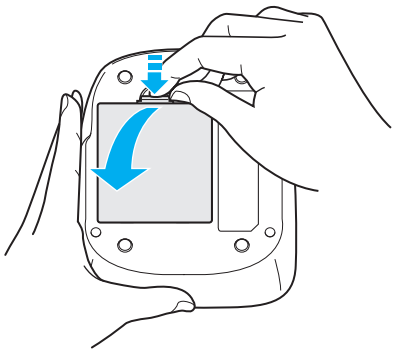
カフぴったり巻きマーク
腕帯が正しく巻かれているかどうかをお知らせ
（☞ 19 ページ）

電源を準備する

ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。

電池を入れる

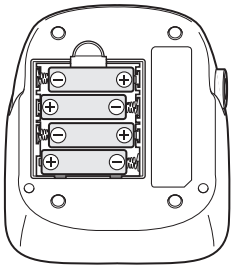
1 本体を裏返す



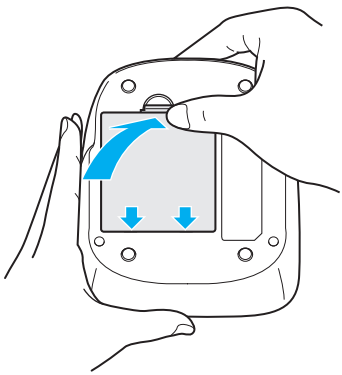
2 電池カバーを外す

電池カバー上側のつまみを押して
外します。

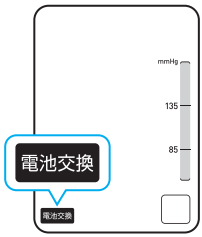
3 電池を図の表示に合わせて入れる



4 電池カバーを閉める



電池交換マークがついたら電池を交換



「電池交換マーク」点滅：まもなく電池がなくなります。

「電池交換マーク」点灯：電池が消耗しています。

4 個同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

※電池交換の際は必ず電源を切ってください。電源が入ったまま電池を外すと、時計が止まってしまいます。（それまでに記録された測定値は消去されません。）

※日付と時刻が設定済みの場合は **30 秒以内に** 電池を交換してください。
電池を 30 秒以上外すと、時計が止まってしまいます。その際はもう一度、日付・時刻の設定をしてください。（それまでに記録された測定値は消去されません。）

※上記の方法で電池交換をしなかった場合、正しく週平均値の週の更新がされないことがあります。

※使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

◎単 3 形マンガン乾電池（4 個）で約 300 回測定できます。
（室温 23℃、腕周 25 cm、170 mmHg 加圧の場合）

◎付属の電池はお試し用です。測定 300 回以内に寿命が切れることがあります。

専用 AC アダプタを接続する

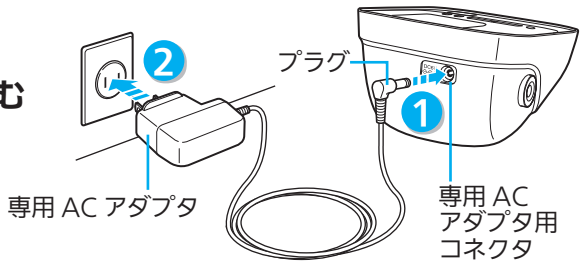
専用 AC アダプタを利用すると、ご家庭のコンセントから電源を取ることができます。

※専用の AC アダプタ以外はご使用にならないでください。

・専用 AC アダプタを使う場合でも、本体に電池を入れてください。
電池を入れることで時計の設定が保持できます。
電池を入れずに使用していて、専用 AC アダプタをコンセントから抜くと、
時計が止まってしまいます。（それまでに記録された測定値は消去されません。）

1 専用 AC アダプタのプラグを、本体の専用 AC アダプタ用コネクタに差し込む

2 専用 AC アダプタをコンセントに差し込む



時計を合わせる

電源を準備したら、必ず **日付と時刻** を合わせてください。

この血圧計は測定結果を日時とともに自動的に記録します。測定記録や朝の週平均・夜の週平均を呼び出したり、早朝高血圧を確認するには最初に時計合わせが必要です。

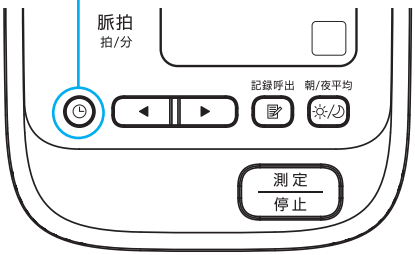
※時計を合わせないと、測定した日時は記録されません。継続的な血圧管理のためにも日付・時刻を正しく合わせてご使用ください。

※時計を合わせ直すときは、血圧計の時刻が午前 10:00 ～午後 6:59 の間におこなってください。それ以外の時間帯に時刻を変更したり、週の切り替わりを含んだ日付変更をしたりすると、週平均が正しく計算されないことがあります。（☞ 29 ページ）

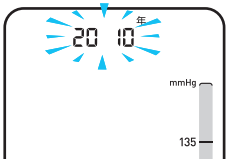
※長期間使用せず、時計が合っていないときは、正しく設定し直してください。その際、記録をすべて消去してからご使用ください。（☞ 30 ページ）

※時計を設定せずに使用した場合、時計表示は「-:--」となります。

1 電源の切れた状態で、時計設定スイッチを押す

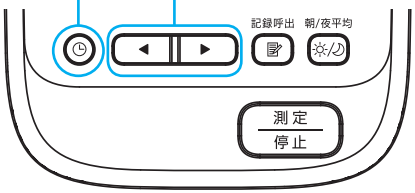


時計設定モードになり「西暦年」が点滅します。

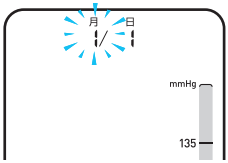


2 「西暦年」「月」「日」を設定する

戻る／進むスイッチを押して「西暦年」を合わせ、
時計設定スイッチを押して確定します。

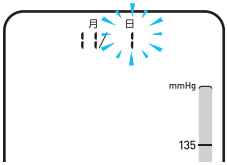


「西暦年」が確定し「月」が点滅します。



同様に「月」を設定します。

「月」が確定し
「日」が点滅します。



同様に「日」を設定します。

「日」が確定し
「時」が点滅します。

3 「時」と「分」を設定する

同様に「時」を設定します。

「時」が確定し
「分」が点滅します。

同様に「分」を設定します。

「分」が確定し
設定完了です。

4 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約 2 分後に自動的に電源が切れます。

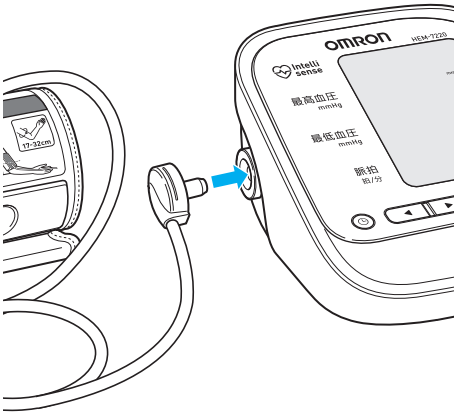
腕帯を巻く

・右腕、左腕のどちらでも測定できます。
・素肌または薄手の肌着などで測定してください。
・トイレは先に済ませましょう。
・寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

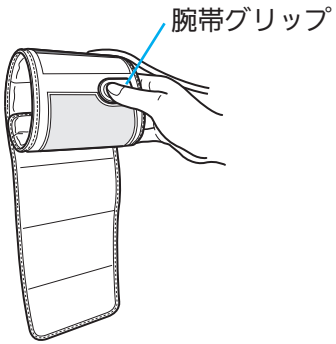
※厚い衣服を着ている場合は、腕まくりをせずに脱いでから測定してください。

正しく測定するために、腕帯を正しく巻くようにこころがけましょう。

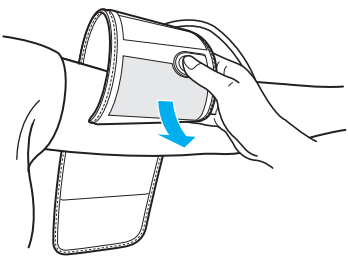
1 エアプラグを腕帯コネクタにしっかり差し込む



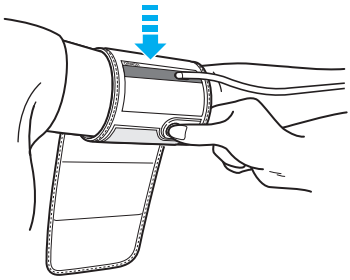
2 親指を腕帯グリップにあて、腕帯を持つ



3 腕帯を腕に引っ掛ける



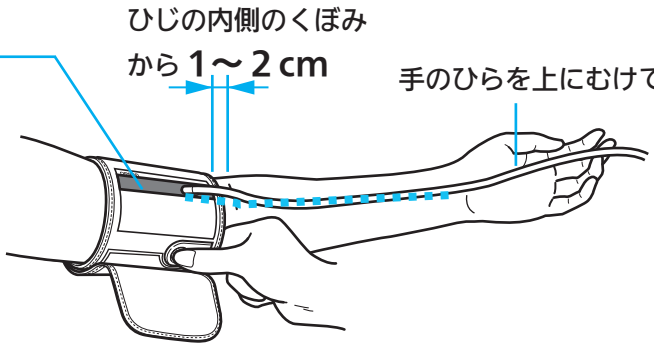
4 位置合わせ帯（青色の帯）が腕の中心にくるようにかぶせる



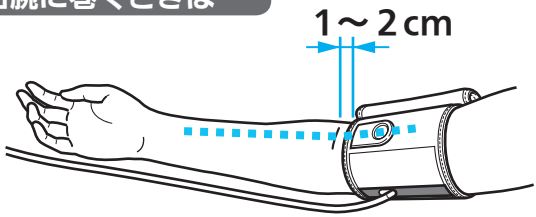
腕帯の正しい位置

位置合わせ帯
は腕の中心に

◎青色の帯が中指の延長線上にくるようにしてください。



右腕に巻くときは…

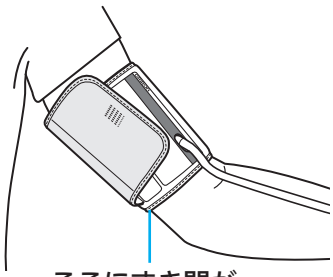


腕帯グリップが腕の中心にくるように

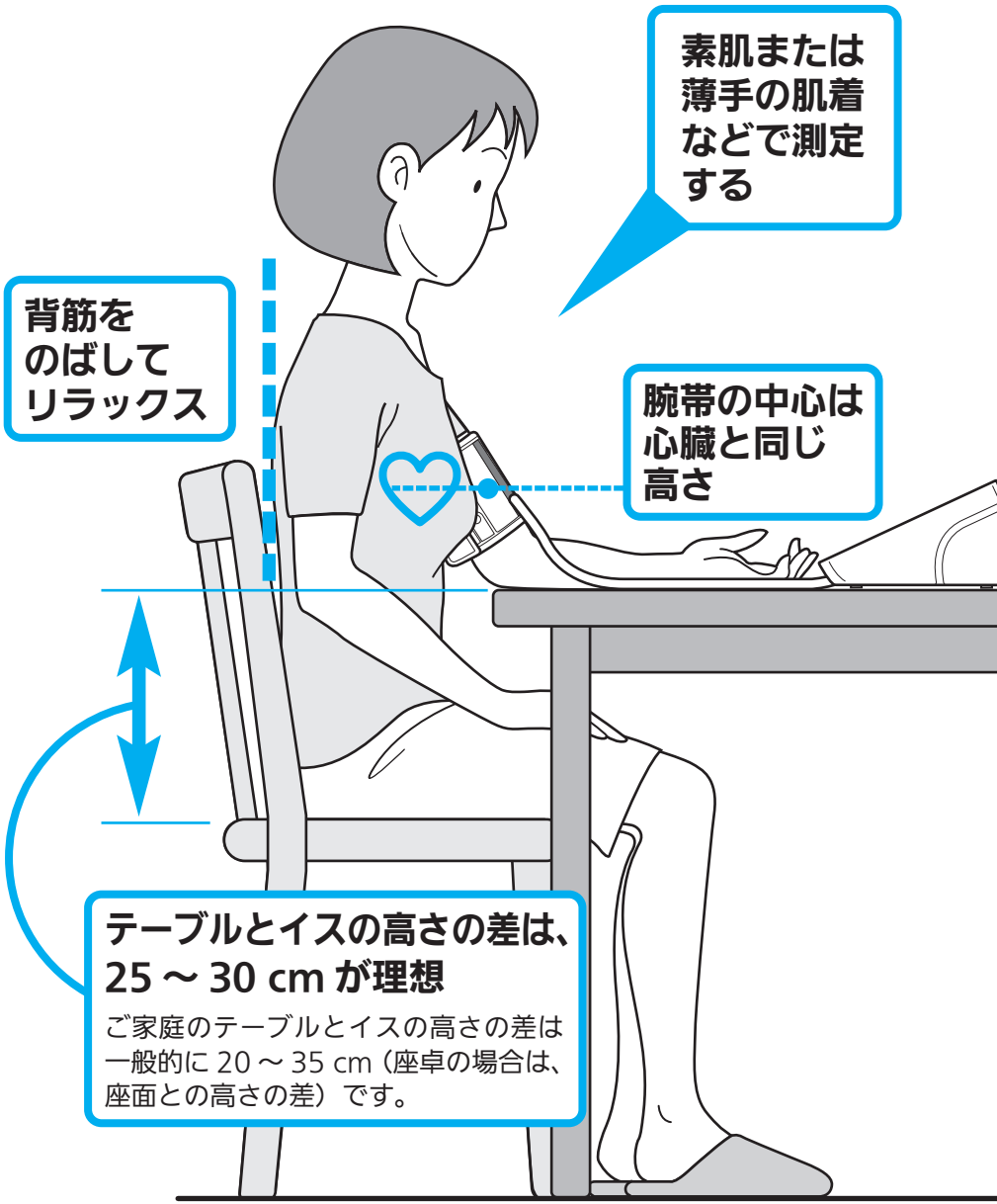
※ひじでエア管をつぶさないようにしてください。

5 面ファスナーで固定する

※腕と腕帯の間にすき間ができないように、腕の形に沿ってぴったり巻いてください。腕帯が斜めになっても測定値に影響はありません。



正しい姿勢を確認する

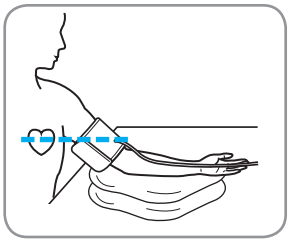

素肌または
薄手の肌着
などで測定
する
背筋を
のばして
リラックス
腕帯の中心は
心臓と同じ
高さ
テーブルとイスの高さの差は、
25 ～ 30 cm が理想
ご家庭のテーブルとイスの高さの差は
一般的に 20 ～ 35 cm（座卓の場合は、
座面との高さの差）です。

下記のような姿勢や腕帯の巻き方では、正しく測定できないことがあります。

腕帯をゆるく巻きすぎ

測定中に話した・動いた

前かがみの姿勢



※腕帯が心臓の位置より低くなるときは、枕や座布団などを下に置いてください。

血圧を測定する

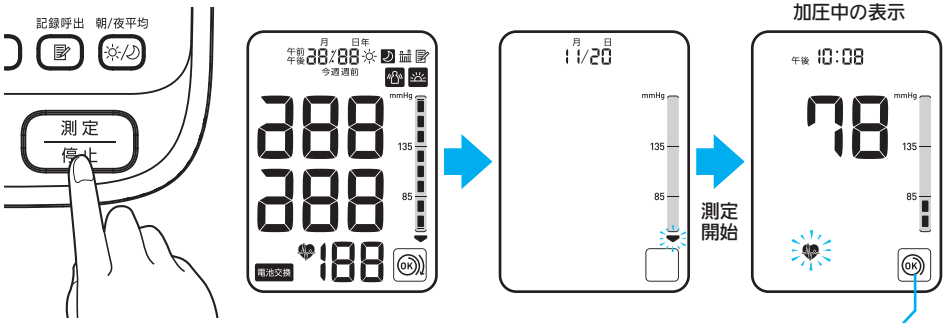
毎日同じ時間帯に測定して、血圧管理に役立ててください。
（起床後 1 時間以内、就寝前の測定がおすすめです。）

※最高血圧が 220 mmHg を超えると予測される方は 22 ページ「手動加圧のしかた」をご覧ください。

からだの力を抜いてリラックスしましょう。緊張感があるときは、深呼吸しましょう。

1 測定／停止スイッチを押して、測定を始める

電源が入り、自動的に測定が始まります。



■カフぴったり巻きマーク

カフぴったり巻きマークで、腕帯が正しく巻かれているかどうかをお知らせします。腕帯が正しくぴったり巻かれている場合は OK が表示されます。腕帯の巻き方がゆるい場合は が表示されます。 が表示されたら、測定／停止スイッチを押して電源を切り、腕帯を正しく巻き直して、もう一度測定してください。
（☞ 15 ページ）

測定中は 姿勢 を保ち、からだを動かさずに 静かに してください。
また、測定中に腕帯を触らないでください。

◎腕帯を巻き直す場合は、電源を切ってください。

◎測定を中止したいときは…
　測定／停止スイッチを押すと、腕帯の空気が抜けます。

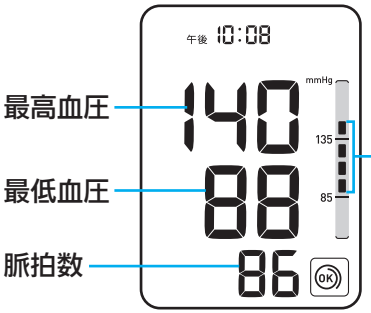
◎加圧不足の場合は、自動的に再加圧されることがあります。
　（再加圧は 1 回のみ）

2 測定結果が表示されたら測定終了

3 測定結果を確認する

測定結果は自動的に記録されます。（「測定記録を呼び出す」 ☞ 23 ページ）

※測定結果の自己判断、治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。



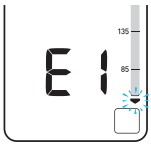
血圧値レベル表示：
1 目盛り＝約 17 mmHg
表示例（最高血圧 140 mmHg、最低血圧 88 mmHg の場合）

◎測定結果が高い、または低いと感じたら（☞ 33 ページ）

■ マークが表示されたときは…

測定中にからだが動いたことなどにより、正しく測定できていない場合があります。もう一度測定してください。

■ エラー表示「E1 ～ E5」が表示されたときは…



測定が正常におこなわれていません。（☞ 39 ページ）

■ 続けて測定するときは、間隔を空ける

連続して測定すると、腕がうっ血状態になり正しい測定ができない場合があります。腕のうっ血がとれたあとにもう一度測定してください。（☞ 34 ページ）

つづく

高血圧のめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下の通りとされています。（☞ 37 ページ）

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2009

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。
※心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

4 腕帯を取り外す

5 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※電源を切り忘れても、約 2 分後に自動的に電源が切れます。
（お手入れと保管のしかた ☞ 31 ページ）

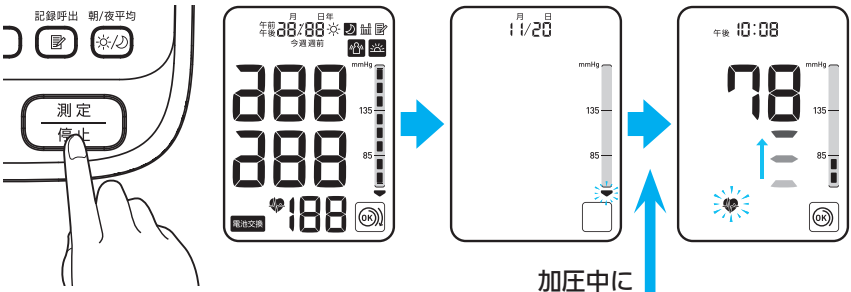
手動加圧のしかた

最高血圧値が 220 mmHg を超えると予想される方は
手動加圧で測定してください。

※手動加圧をする前に「腕帯を巻く」「正しい姿勢を確認する」（☞ 15 ～ 18 ページ）をよく読んでください。

1 腕帯を巻いて、測定／停止スイッチを押す

加圧が始まります。



加圧中に

2 加圧が始まったら、もう一度、測定／停止スイッチを押し、そのまま押し続ける

※予想される最高値より約 30 ～ 40 mmHg
高い値まで押し続けてください。（右上図では 250 mmHg）

※手動加圧では、299 mmHg まで加圧することができますが、必要以上に加圧をしないでください。腕に一時的な内出血が発生することがあります。

※ 300 mmHg 以上加圧するとエラーになります。

3 予想される最高値より約 30 ～ 40 mmHg 高い値まで上がったとき、測定／停止スイッチを離す

減圧が始まり、測定を開始します。

4 以降の操作は 20 ～ 21 ページの手順 2 ～ 5 をご参照ください

測定記録を呼び出す

この血圧計は、測定した血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録し、呼び出すことができます。最大 3 回の測定記録の平均値と 90 回分の測定記録、8 週間分＊の朝と夜の週平均をそれぞれ呼び出すことができます。

※最新の測定が、時計設定をしないでおこなわれた場合、平均値は表示されません。

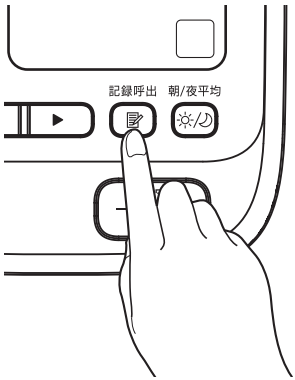
◎記録された測定結果が 90 回、または朝と夜の週平均が 8 週間分＊を超えると、古い測定記録は消去され、新しい測定結果が記録されます。

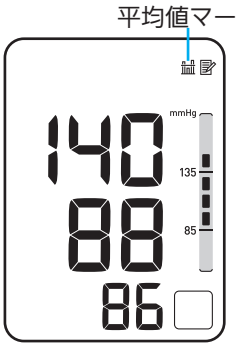
（＊8 週間分＝今週と過去 7 週間分）

1 記録呼出スイッチを 1 回押して、「平均値」を表示する

「平均値」が表示されます。

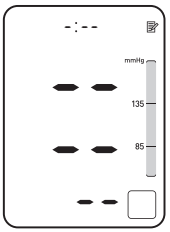
平均値：最新の測定記録から 10 分以内に測定された測定記録（最大 3 回）の平均値です。短時間に続けて測定したときの参考にしてください。



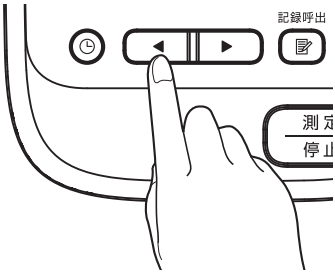


平均値表示例

記録がないときは…

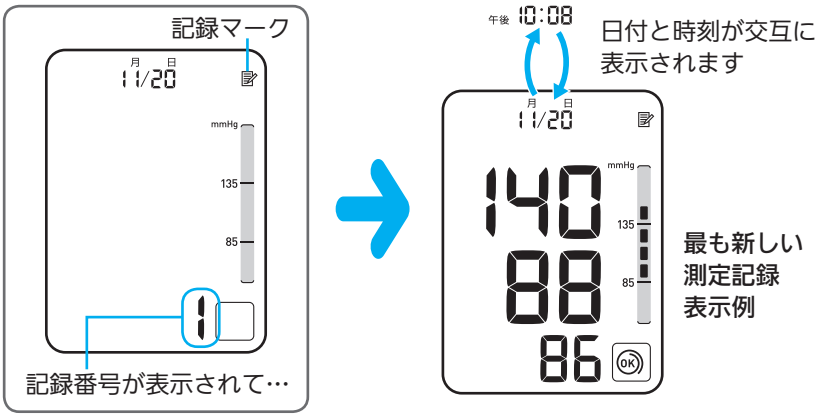


2 平均値表示中に、戻る◀スイッチを１回押して、最も新しい測定記録を表示する



最も新しい測定記録が表示されます。

進む▶スイッチを押すと最も古い測定記録から表示されます。

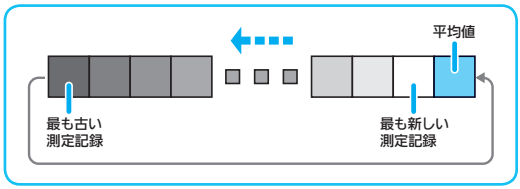


3 戻る◀／進む▶スイッチで過去の測定記録を見る

◎戻る◀スイッチを押すたびに１つ古い測定記録が表示されます。

◎戻る◀スイッチを押し続けると最も古い測定記録まで早送りできます。

◎進む▶スイッチを押し続けると、平均値まで早送りできます。



※測定時に マークが点灯したときは、その記録を呼び出したときにも点灯します。

※測定時に表示された OK マークや マークは、その記録を呼び出したときにも表示されます。

4 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

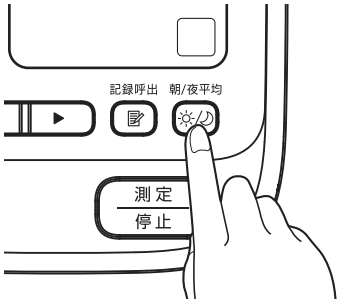
※電源を切り忘れても、約２分後に自動的に電源が切れます。

週平均を呼び出す

この血圧計は、朝と夜の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記録します。
朝・夜それぞれ今週と過去 7 週間分の週平均を呼び出すことができます。

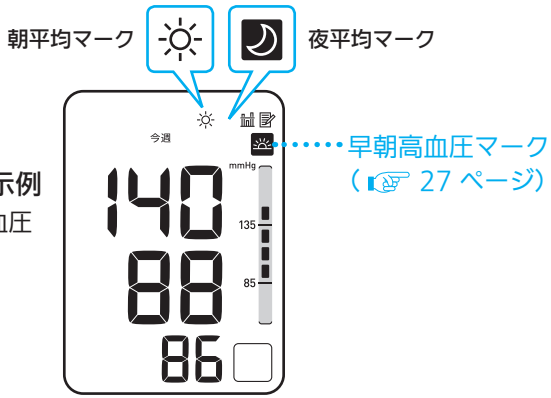
朝平均・夜平均を呼び出す

1 朝／夜平均スイッチを押して、それぞれの週平均を呼び出す



◎朝／夜平均スイッチを押すごとに、
下のように切り替わります。

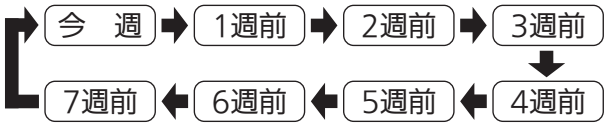
- 朝の週平均値（朝平均マーク表示）
- 夜の週平均値（夜平均マーク表示）



朝の週平均表示例
（今週／早朝高血圧確認の場合）

※週平均の詳細は（☞ 29 ページ）

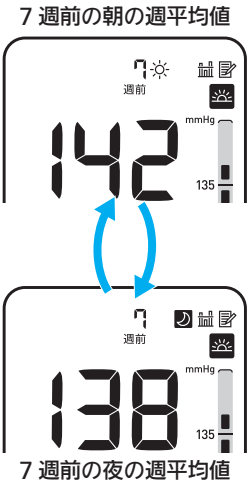
◎戻る◀スイッチを押すごとに、下のように表示されます。
進む▶スイッチを押すと逆の順番で表示されます。



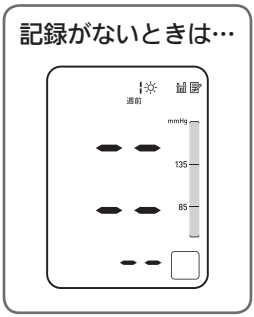
■朝（夜）の週平均値を見ているときに 夜（朝）の週平均値と比較するには…

朝の週平均値を表示中に
朝／夜平均スイッチを押すと、
表示中の週の、夜の週平均値が表示されます。

夜の週平均値を表示中に
朝／夜平均スイッチを押すと、
表示中の週の、朝の週平均値になります。



※記録がないときは右図のような表示になります。
（表示例は 1 週間前の朝平均の記録がない場合）



つづく

早朝高血圧マークについて

週平均を呼び出したとき、表示された週の**朝平均の値が「高血圧の基準値以上」**（最高血圧 135 mmHg 以上、または最低血圧 85 mmHg 以上*）のとき、早朝高血圧マークが点灯します。

*日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン 2009 による

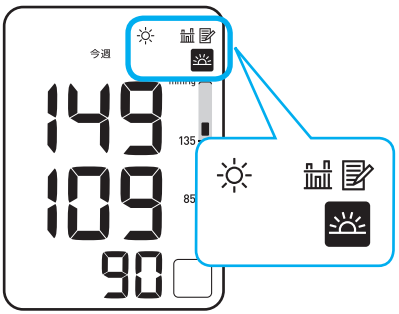
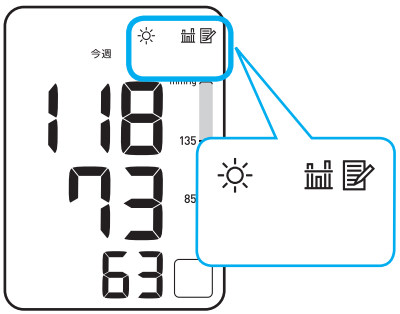
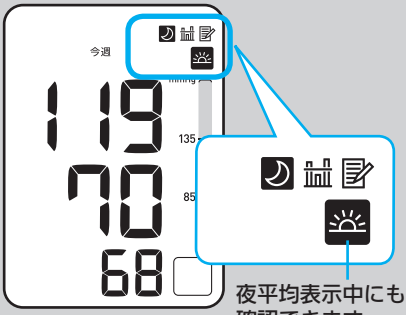
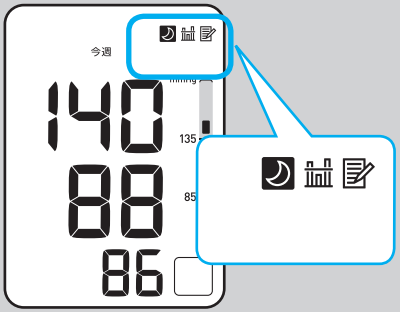
2 **測定／停止スイッチを押して、電源を切る**

※電源を切り忘れても、約 2 分後に自動的に電源が切れます。

早朝高血圧確認機能

朝平均が高血圧の基準値以上の場合、早朝高血圧マークが点灯します。

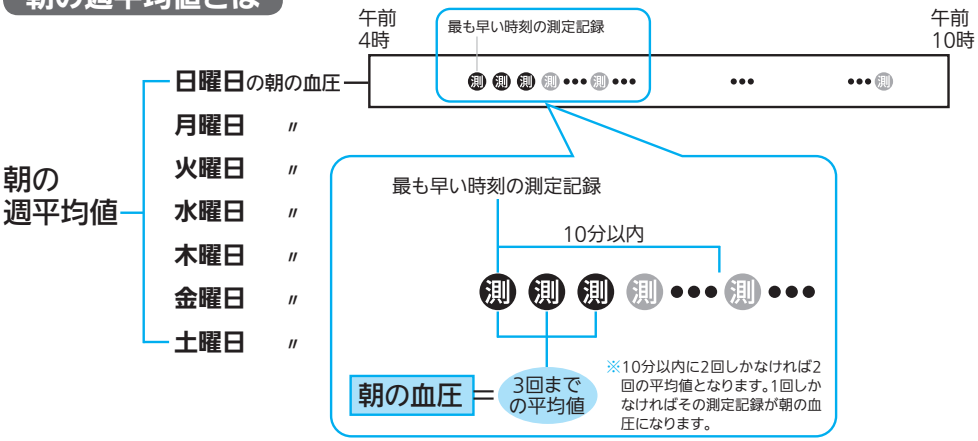
（表は今週の週平均の例です）

	朝平均の値が 高血圧の**基準値以上**の場合	朝平均の値が 高血圧の**基準値未満**の場合
朝平均表示		
夜平均表示		

- 朝（夜）平均表示中に、「朝平均マーク」（「夜平均マーク」）が点灯します。
- 朝平均が高血圧の基準値未満で、夜平均が基準値以上の場合、早朝高血圧マークは点灯しません。
- 早朝高血圧マークは朝平均・夜平均どちらを呼び出しても確認できます。

週平均値がどのように計算されているかを説明します

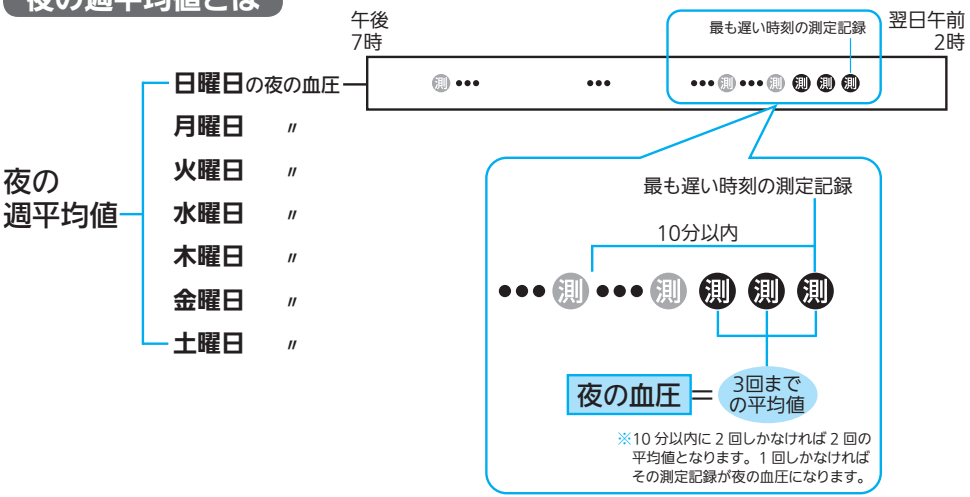
朝の週平均値とは



朝の週平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値です。

朝の血圧：午前 4 時から午前 10 時の間で、最も早い時刻の測定記録から 10 分以内で、最初から 3 回までの測定記録の「平均値」です。

夜の週平均値とは



夜の週平均値：日曜日～土曜日の「夜の血圧」の平均値です。

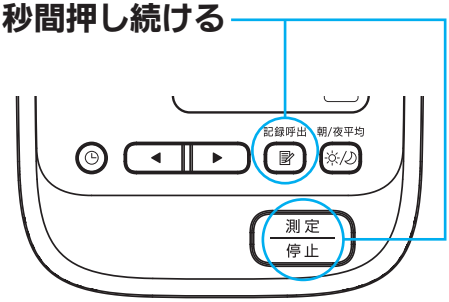
夜の血圧：午後 7 時から翌日午前 2 時の間で、最も遅い時刻の測定記録より前 10 分以内で、最後から 3 回までの測定記録の「平均値」です。

記録された測定結果をすべて消すときは…

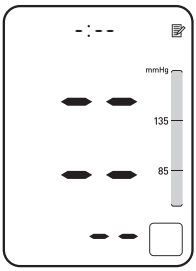
測定記録と週平均記録をすべて消します。1つずつ消すことはできません。

1 **測定記録呼び出し中に**
記録呼出スイッチを押しながら、
測定／停止スイッチを約3秒間押し続ける

※測定／停止スイッチを先に押さないでください。先に押すと電源が切れます。



右のような画面が表示されて消去完了です。



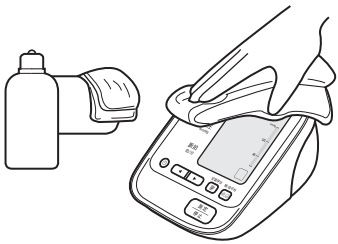
2 **測定／停止スイッチを押して、電源を切る**

※電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。
お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて



・血圧計はいつも清潔にしてお使いください。

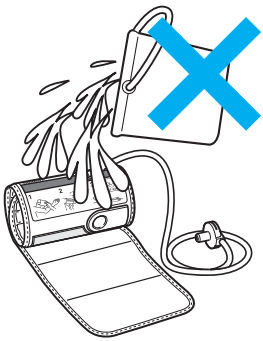
・本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。

・汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませたやわらかい布をよく絞ってからふき取ります。その後、からぶきしてください。

※本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れ時のお願い

・汚れを落とすとき、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。



・腕帯は洗濯できません。また、ぬらさないでください。

保管について

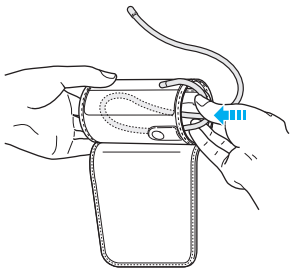
1 **専用 AC アダプタをコンセントから外す**

2 **プラグを本体から抜く**

3 **エアプラグを腕帯コネクタから外す**

4 **腕帯エア管を腕帯に軽く折り曲げて入れる**

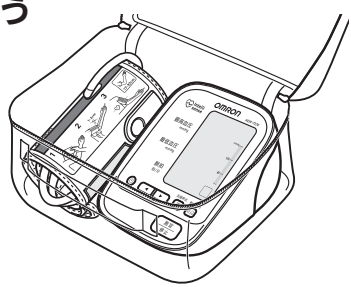
※腕帯エア管を無理に強く折り曲げたりしないでください。



5 **腕帯と本体を収納ソフトケースにしまう**

右図のように入れます。

※専用 AC アダプタを収納するときは、表示部を傷つけないようにしてください。



■保管時のお願い

次のようなところに保管しないでください。

・水のかかるところ。
・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
・傾斜、振動、衝撃のあるところ。
・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

長期間（3 カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

測定 Q&A
（測定値が高い／低いときなど）

Q 病院での値に比べて低いのですが…

A 病院で測ったときに、緊張していませんでしたか？

自宅では、気持ちが落ち着いているため、病院で測るよりも 20 ～ 30mmHg 低くなることがあります。
自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

A 測定時に、腕帯の位置が心臓より高かったのでは…

ひじをのせるテーブルや台が高かったりして、腕帯の位置が心臓より高くなってしまうと、血圧は低くなることがあります。

Q 病院での値に比べて高いのですが…

A 降圧剤を飲んでいませんか？

時間の経過によって、薬の効果が切れると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

A 腕帯の位置は正しいですか？

腕帯の位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧は高めに測定されてしまいます。
青色の位置合わせ帯の位置を確認しましょう。（☞ 16 ページ）

A 腕帯をゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されてしまいます。腕帯と腕の間にすき間がないように巻いてください。

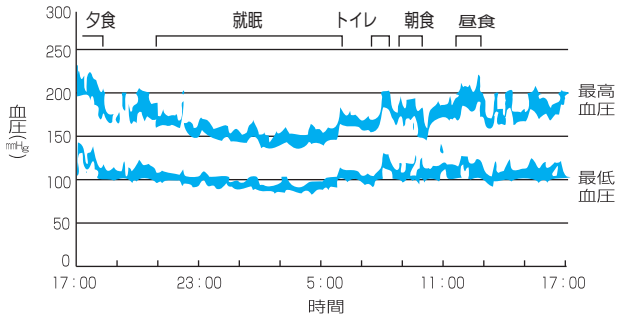
A 前かがみやあぐらをかくなどして、測定していませんか？

前かがみ、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがんで測るなどの姿勢は、腹部に圧力がかかったり、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため血圧値が高くなることがあります。

Q 測るたびに測定値が違うのですが…

A 同じ時間帯で測定していますか？

血圧は 1 日の中でもこんなに変動しています。（10 秒おきに測定）



上腕血圧のデータ（横浜市立大学医学部　朽久保 修 先生ご提供）

正しい血圧管理のために、毎日同じ時間帯に測定しましょう。

A 血圧はいろいろな要因で変動します

自宅で測定したときでも、次のようなときは測定値が変わることがあります。

- 食事の後 1 時間以内
- お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ後
- 喫煙の後
- 入浴の後
- 運動の後
- 排尿、排便の後
- 測定中の会話
- 緊張や不安で心が落ち着いていない
- 室温が急に変化した
- 測定場所や環境がいつもと違う

A 続けて測定して、腕がうっ血していませんか？

腕は圧迫されると、手先に血液が溜まる、うっ血状態になることがあります。うっ血を治すには、腕帯を巻いたまま手を高く上げ、手のひらを握ったり開いたりの運動を 15 回くらい繰り返してください。

Q 腕帯の締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A 一時的なもので、心配ありません

血圧測定時は、動脈の血液の流れを一時的に止まるまで締める必要があります。痛みやしびれを感じることがありますが、腕帯を外してしばらくすると治まります。

Q 測定する時刻はいつがよいですか？

A 朝なら起床後 1 時間以内、夜なら就寝前

朝に測定する場合は起床後 1 時間以内で、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定しましょう。
夜に測定する場合は就寝前をおすすめします。
そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。
また、同じ時間帯に測定することをおすすめします。

Q 家庭での血圧管理のコツは？

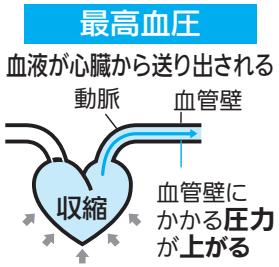
A 血圧値だけでなく、薬の服用や生活の状態も記録しましょう

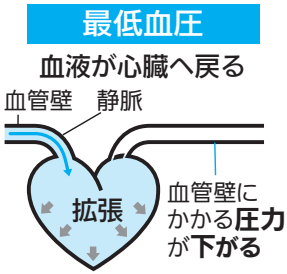
毎日血圧を記録すると、ご自分の血圧の変動傾向を知ることができ、健康管理に役立ちます。また、医師の診断をうけるときにも大変役に立ちます。正確に判断するには、血圧値だけでなく測定条件（降圧剤等の服用・生活の状態など）を併せて記録しておくことをおすすめします。

血圧豆知識

血圧とは

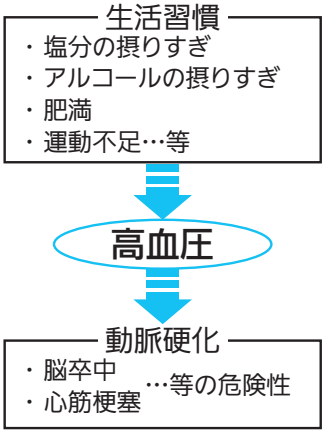
血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。





健康と血圧

血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすくなっている兆候です。血圧の状態を知ることで、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。



高血圧のめやす

■家庭血圧

近年、世界の主な学会では家庭血圧 135 mmHg ／ 85 mmHg 以上が高血圧とされています。必ず医師の指導を受けてください。

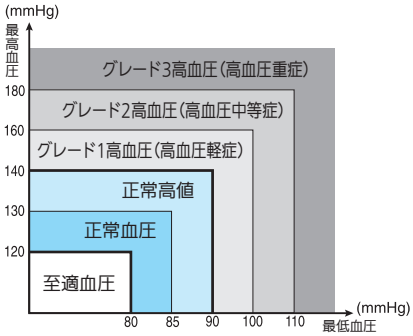
最高血圧（収縮期血圧）135 mmHg以上　最低血圧（拡張期血圧）85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2009

■病院での血圧

世界保健機関（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、病院での血圧測定をもとにして右図の血圧の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、上腕で測定した値に基づいています。

※低血圧に定義はありません。一般に最高血圧が 100 mmHg 未満の人が低血圧とみなされています。



※1999 World Health Organization-International Society of Hypertension Guidelines for the Management of Hypertension

早朝高血圧について

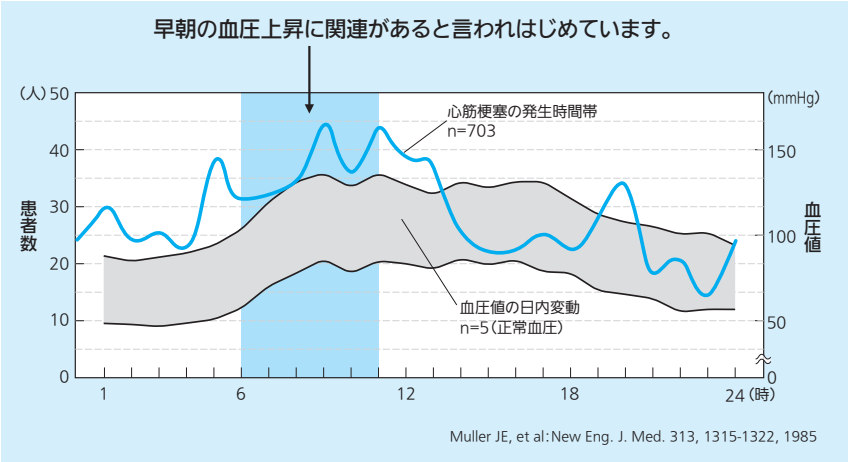
■早朝高血圧とは

血圧は一日のうちでも、かなり変動します。
変動のしかたは個人差がありますが、正常な血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、その後やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、また徐々に低下して深夜に最も低くなります。
しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早朝高血圧」と呼ばれ注目されています。
降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病院で血圧を測ったときには正常な値である可能性もありますので注意が必要です。

■心筋梗塞や脳卒中との関係

早朝から正午にかけては自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液は固まりやすくなっています。心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が早朝から正午にかけて多く生じている原因の１つと考えられています。
医療施設で測る血圧ばかりでなく、家庭血圧を重視するのは早朝の高い血圧が家庭血圧でしか捉えられないというのも大きな理由の１つです。

早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

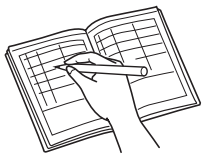


Muller JE, et al:New Eng. J. Med. 313, 1315-1322, 1985

■朝の血圧測定

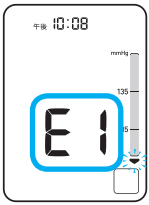
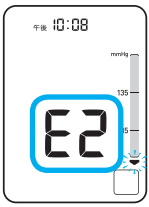
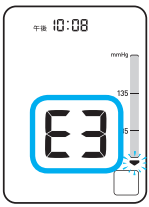
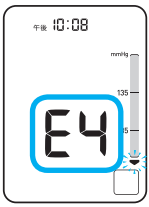
早朝高血圧を知るために、起床後１時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

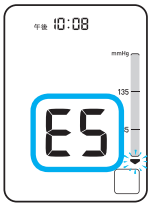
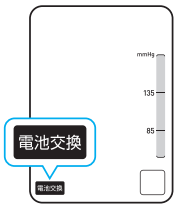
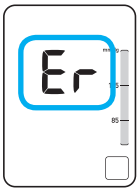
※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師の指導を受けてください（何度か測定した場合は必ずすべての値をメモしておきましょう）。



エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原　因	対処のしかた
 「E1」が出たとき	腕帯が加圧されなかった	腕帯を正しく巻き直してください （☞ 15 ページ） エアプラグを正しく挿入してください （☞ 15 ページ）
 「E2」が出たとき	腕帯が適切に加圧されなかった	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください （☞ 19 ページ） 再度エラーになるときは、自動加圧ではなく、手動加圧で測定してください （☞ 22 ページ）
 「E3」が出たとき	300 mmHg 以上加圧された	手動加圧時は、目的の数値まで上がったら測定／停止スイッチを離してください （☞ 22 ページ） 腕帯エア管が折れ曲がっていると、300 mmHg 以上加圧されることがあります 腕帯エア管が折れ曲がらないようにしてください
 「E4」が出たとき	測定中に腕やからだを動かしたり、話をした	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください （☞ 19 ページ）

エラー表示	原　因	対処のしかた
 「E5」が出たとき	脈波が正しく検出できなかった	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください （☞ 19 ページ） 上着の上から巻いたり、上着をまくり上げたりした場合正しく測れません 腕帯を正しく巻き直してください （☞ 15 ページ）
 「電池交換マーク」が点灯したとき	電池が消耗している	4 個同時に新しい電池と交換してください （☞ 11 ページ）
 「Er」が出たとき	機能の異常による故障です	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください （☞ 裏表紙）

※測定中にからだを動かしたりすると、上記エラー表示のときに マークが表示されることがあります。
※上記の対処方法で解決しない場合はお客様サービスセンターまでお問い合わせください。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
血圧値が異常に低く（高く）測定される	腕帯が正しく巻かれていない	腕帯を正しく巻いてください （☞ 15 ページ）
	測定中に会話をしたり腕を動かしたりした	静かに測定してください 測定 Q & A を参照してください （☞ 33 ページ）
	まくりあげた上着（または下着）で腕を圧迫している	上着（または下着）を脱いで腕帯を巻き直してください
圧力が上がらない	エアプラグが正しく血圧計に接続されていない	正しく接続してください （☞ 15 ページ）
	腕帯が空気漏れしている	別売の新しい腕帯をお買い求めください （☞ 44 ページ） ※新しい腕帯にはエアプラグがついていません。交換の際、エアプラグは捨てないでお使いください
腕帯が短期間で空気漏れをおこしてしまう	腕帯の巻き方がゆるい	腕と腕帯のすき間がないようにぴったり巻いてください （☞ 15 ページ） ※ぴったり巻かないと腕帯に余分な圧力がかかり、腕帯の寿命が短くなります
OK が表示されない	腕帯の巻き方がゆるい	腕と腕帯のすき間がないようにぴったり巻いてください （☞ 15 ページ） ※腕帯を巻いたまま繰り返し測定すると、腕帯の巻き方がゆるくなり、腕と腕帯の間にすき間ができる場合があります
血圧計が正常に動き、正しく測定しても… ・病院で測定してもらった値より低い（高い） ・測るたびに血圧値が違う		測定 Q & A を参照してください （☞ 33 ページ）

こんなとき	原因	対処のしかた
加圧中に電源が切れる 時計がリセットされる	長期間使用しなかったか温度変化により電池が消耗している	新しい電池と交換してください （☞ 11 ページ）
時計設定済みでも、電源を入れると時刻／日付が「-:--」と表示される	電池を外している時間が長かった	もう一度時計を合わせてください （☞ 13 ページ） 電池を30秒以上外すと時計が止まってしまいます。電池交換は 30 秒以内でおこなってください
どのスイッチを押しても何も表示しない	電池が完全に消耗している	新しい電池と交換してください （☞ 11 ページ）
	電池の ⊕⊖ の向きが間違っている	電池を正しく入れてください （☞ 11 ページ）
	電池を入れずに使用している場合に、専用 AC アダプタが血圧計またはコンセントから外れている	専用 AC アダプタを血圧計とコンセントに正しく接続してください （☞ 12 ページ）
その他の現象		測定／停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください 電池を交換してみてください それでも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください （☞ 裏表紙）

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。（☞ 裏表紙）

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（☞ 裏表紙）

仕　様

医療機器認証番号	221AGBZX00281000
類別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一般的名称	自動電子血圧計
医療機器分類	管理医療機器

販売名	オムロン自動血圧計 **HEM-7220**
表示方式	デジタル表示方式
測定方式	オシロメトリック法
測定範囲	圧力／0 ～ 299 mmHg 脈拍数／40 ～ 180 拍毎分
測定精度	圧力／± 3 mmHg 以内 脈拍数／読み取り数値の± 5%以内
加圧	自動加圧方式（ファジィコントロール）
減圧	アクティブ電子制御方式
排気	自動急速排気方式
電源	単 3 形マンガン乾電池（4 個） 専用 AC アダプタ（AC100 V）
電池寿命	約 300 回（単 3 形マンガン乾電池使用時、室温 23℃、腕周 25 cm、170 mmHg 加圧の場合）※アルカリ乾電池でも使えます。
装置寿命	5 年もしくは 30000 回のいずれか早く到達した方（消耗部品を除く）
使用環境温湿度	＋ 10 ～＋ 40℃・30 ～ 85% RH
保管環境温湿度	－ 20 ～＋ 60℃・10 ～ 95% RH
本体質量	約 380 g（電池含まず）
外形寸法	幅 123 ×高さ 85 ×奥行き 158 mm
腕帯	幅 120 ×長さ 480 mm（質量約 130 g） エア管長さ 600 mm
電撃保護	内部電源機器　B 形装着部
付属品	腕帯（型式 HEM-CUFF-R22、対象腕周 17 ～ 32 cm）、 お試し用電池（単 3 形マンガン乾電池 4 個）、 専用 AC アダプタ（型式 HEM-AC-W5J 60100HW5SW）、 収納ソフトケース、取扱説明書（品質保証書付き）、 医療機器添付文書、クイックガイド
製造販売元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

EMC 適合　本商品は EMC 規格 IEC 60601-1-2：2001 に適合しています。

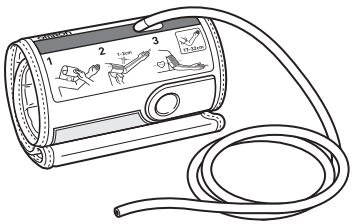
本商品は JIS 規格 JIS T 1115：2005 に適合しています。

別売品について

別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター（電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

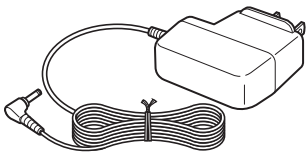
次の別売品をご用意しています。

- **腕帯**
  型式 HEM-CUFF-R22
  対象腕周 17 ～ 32cm（上腕中央部）
  この腕帯は本商品に付属しているものと同じです。



※別売の腕帯にはエアプラグがついていません。交換の際、エアプラグは捨てないで新しい腕帯にセットしてお使いください。

- **専用 AC アダプタ**
  型式 HEM-AC-W5J（60100HW5SW）



メモ

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

品 質 保 証 書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

販売名 オムロン自動血圧計 **HEM-7220**

ご芳名

ご住所

TEL （ ）

お買い上げ店名

印

住 所

TEL （ ）

お買い上げ年月日 年 月 日

製造販売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒 617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン） 通話料無料

FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間
9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ **http://www.healthcare.omron.co.jp/**

※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

5330210-0C